

Frijoles al Horno (Usando Frijoles Vegetarianos Enlatados)

Meal Components: Vegetable, Meat / Meat Alternate

Side Dishes, I-06

Ingredients	50 Porciones		100 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Frijoles vegetarianos enlatados bajos en sodio	14 lb 10 oz	1 gl 2 1/2 cuarto gl (2 1/8 latas No. 10)	29 lb 4 oz	3 gl 1 cuarto gl (4 1/4 latas No. 10)	<ol style="list-style-type: none"> Vierta 14 lb 10 oz (1 gl 2 1/2 cuarto gl) de frijoles vegetarianos enlatados en cada bandeja de vapor (12" x 20" x 4"). Para 50 porciones, use 1 bandeja. Para 100 porciones, use 2 bandejas. Combine las cebollas, melaza, mostaza en polvo, azúcar morena, agua, pasta de tomate, y el jamón (opcional). Mezcle.
Cebollas frescas, picadas	1 lb 8 oz	1 cuarto gl	3 lb	2 cuartos gl	
O	O	O	O	O	
Cebollas deshidratadas	4 1/2 oz	2 1/4 tzas	9 oz	4 1/2 tza	
Melaza (miel de caña)	11 oz	1 tza	1 lb 6 oz	2 tzas	
Mostaza en polvo		2 cdas		1/4 tza	
Azúcar morena, compacta	3 3/4 oz	3/4 tza 1 1/3 cdas	7 1/2 oz	1 2/3 tzas	
Agua		2 tzas		1 cuarto gl	

Jamón cocido, en trozos
(opcional)

1 lb

3 tzas

2 lb

1 cuarto gl 2 tzas

3. Vierta 4 lb 1 oz (1 cuarto 3 tzas) de la mezcla sobre los frijoles en cada bandeja de vapor. Revuélvalo para combinarlo. Tape las bandejas.

4. Hornee: En horno convencional: 350° F por 2 1/4 horas. En horno de convección: 325° F por 1 1/4 hora. Retire la tapa durante la última 1/2 hora de hornear para dorar los frijoles.

Notas

Cuente las legumbres como vegetales o como alternativa de carne, pero no como ambos a la vez.

Comentarios:

*Vea la Guía de Mercado.

Un nuevo análisis de nutrientes está por venir. Actualizado en julio de 2014. La estandarización está en progreso.

Marketing Guide

Food as Purchased for	50 Porciones	50 Porciones
Mature onions	1 lb 12 oz	3 lb 8 oz

Serving	Yield	Volume
<p>2/3 tza (cuchara servidora No. 6) provee: Legumbre como Alternativa de Carne: equivalente a 2 oz de alt. de carne y 1/8 tza adicional de vegetales. Legumbre como Vegetal: 1/2 tza de legumbres y 1/8 tza adicional de vegetales.</p>	<p>50 Porciones: 16 lb 12 oz</p> <p>100 Porciones: 33 lb 8 oz</p>	<p>50 Porciones: 2 galones 1 tza 1 bandeja de vapor mediana</p> <p>100 Porciones: 4 galones 2 tazas 2 bandejas de vapor medianas</p>